



AKADEMIA AQUA
FLY Miłosz
Dąbrowski



Podstawowy kurs nurkowania Open Water Diver

Numer usługi 2024/08/21/43359/2272218

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 14.10.2024 do 20.10.2024

2 700,00 PLN brutto

2 700,00 PLN netto

103,85 PLN brutto/h

103,85 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane do osób, które nie posiadają żadnych uprawnień nurkowych
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	13-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "Podstawowy kurs nurkowania Open Water Diver" przygotowuje uczestników do bezpiecznego nurkowania do 18 m wraz z partnerem

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Posługuje się wiedzą z zakresu nurkowania do głębokości 18 m</p>	<p>Opisuje zasady bezpieczeństwa podczas nurkowania do głębokości 18 m</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Opisuje zasady dobierania sprzętu w zależności od warunków nurkowania</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Opisuje zasady używania sprzętu do nurkowania i dbania o niego</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Opisuje zasady fizyki i fizjologii wpływające na nurka podczas nurkowania</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Opisuje rolę partnera nurkowego oraz zasady planowania nurkowania</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Opisuje środowisko nurkowe i nasz wpływ na to środowisko</p> <p>Opisuje schematy podejmowania decyzji oraz właściwe reakcje w trudnych sytuacjach</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Planuje nurkowanie i wykonuje je zgodnie z planem</p>	<p>Obsługuje komputer nurkowy</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Korzysta z tabel do planowania nurkowania</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje bezpieczne nurkowanie do głębokości 18 m z partnerem	Dobiera i składa sprzęt nurkowy przed nurkowaniem	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przeprowadza kontrole bezpieczeństwa przed nurkowaniem	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wybiera odpowiedni sposób wejścia do wody	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Oczyszcza z wody maskę oraz automat	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przeprowadza kontrolowane zanurzenie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Utrzymuje pływalność neutralną podczas nurkowania	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykorzystuje awaryjne sposoby wynurzenia wraz z partnerem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Odpowiednio reaguje na sytuacje awaryjne podczas nurkowania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje kontrolowane wynurzenie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Demontuje sprzęt po nurkowaniu oraz dba o niego pomiędzy nurkowaniem	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje certyfikat oraz suplement, który zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Certyfikat ukończenia szkolenia potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji. Kryteria weryfikacji zostały wskazane do każdego efektu uczenia się.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Certyfikat ukończenia szkolenia potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielność procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Usługa skierowana do osób chcących rozpocząć swoją przygodę z nurkowaniem, niemających żadnego bądź bardzo małe doświadczenie nurkowe.

Zajęcia Teoretyczne - Pierwsza Sesja:

1. Twoje ciało i środowisko wodne

- Krótka historia prób wkroczenia przez człowieka do wodnego świata
- Oddziaływanie ciśnienia na powierzchni i pod wodą
- Ucisk: pierwsze efekty oddziaływania ciśnienia podczas zanurzania
- Techniki wyrównywania ciśnienia
- System Do Snorkelingu (Zestaw ABC)

WARSZTATY - Pierwsza Sesja:

1. Powietrze, którym oddychamy

- Ciśnienie atmosferyczne
- Używanie sprężonego powietrza
- Obliczanie ciśnienia

2. Twoje ciało i środowisko wodne

- Ciśnienie
- Zestaw do Snorkelingu
- Adaptacja do środowiska wodnego

Zajęcia Teoretyczne - Druga sesja:

1. Używanie Twojego sprzętu podtrzymującego życie pod wodą:

- Utrata ciepła w wodzie
- System Ochrony Termicznej
- Kształtowanie prawidłowych wzorców oddechowych
- System Dostarczania Powietrza
- System Przyrządów Informacyjnych
- Pływalność
- System Kontroli Pływalności
- Program Serwisowania Sprzętu
- System Akcesoriów
- Podstawowe zasady nurkowania ze sprzętem

WARSZTATY - Sesja Druga

1. Używanie Twojego sprzętu podtrzymującego życie pod wodą

- Sprzęt
- Pływalność
- Techniki oddechow

2. Używanie butli nurkowych

- Materiały z jakich wykonane są butle
- Odczytywanie oznaczeń
- Ładowanie i utrzymanie butli nurkowych
- Butle do Nitrox'a

3. Podstawowe zasady nurkowania ze sprzętem

- Cztery zasady nurkowania ze sprzętem

Zajęcia Teoretyczne - Sesja Trzecia

1 Gazy oddechowe i ich wpływ na Twój organizm

- Urazy ciśnieniowe - Wprowadzenie
- Anatomia układów krążeniowego i oddechowego
- Wpływ ciśnienia podczas wynurzania
- Urazy ciśnieniowe wynikające z nadmiernego rozprężenia gazu
- Choroba dekompresyjna
- Prawidłowe procedury wynurzania
- Lot samolotem po nurkowaniu
- Narkoza azotowa
- Toksyczność tlenowa
- Podwyższona ilość dwutlenku węgla (hiperkapnia)
- Zatrucie tlenkiem węgla

WARSZTATY - Sesja Trzecia

1. Gazy oddechowe i ich wpływ na Twój organizm

- Oddychanie
- Urazy ciśnieniowe wynikające z nadmiernego rozprężenia gazu
- Urazy związane z gazem oddechowym

Zajęcia Teoretyczne - Sesja Czwarta

1. Rola partnera nurkowego i wykonywanie nurkowań

- Wartość partnera nurkowego
- Właściwe procedury planowania nurkowania z użyciem komputera nurkowego
- Omówienie przed nurkowaniem (Briefing)
- Prawidłowe procedury nurkowania z brzegu
- Prawidłowe procedury nurkowania z łodzi
- Wykonywanie nurkowania
- Wylizywanie zużycia powietrza i czasu na głębokości
- Zadbanie o sprzęt i zalogowanie nurkowania

WARSZTATY - Sesja Czwarta

1. Rola partnera nurkowego i wykonywanie nurkowań

- Planowanie nurkowania
- Przeprowadzenie nurkowania
- Rejestrowanie nurkowania w logbooku

2. Zrozumieć Twój komputer nurkowy

- Rodzaje komputerów nurkowych
- Korzystanie z komputera nurkowego
- Nurkowanie z komputerami

Zajęcia Teoretyczne - Sesja Piąta

1. Ocean i Twoje możliwości nurkowe

- Ocean
- Życie w morzach i oceanach
- Potencjalnie niebezpieczne zwierzęta morskie
- Środowisko słodkowodne
- Możliwości nurkowania

WARSZTATY - Sesja Piąta

1. Ocean i Twoje możliwości nurkowe

- Organizmy morskie
- Właściwe techniki nurkowania
- Interakcje z morskimi organizmami

Zajęcia Teoretyczne - Sesja Szósta

1. Twoje doświadczenia nurkowe

- Dbaj o siebie
- Unikanie paniki
- Właściwa reakcja w trudnych sytuacjach
- Schemat podejmowania decyzji

WARSZTATY - Sesja Szósta

1. Twoje doświadczenia nurkowe

- Radzenie sobie ze stresem
- Scenariusz stres w wodzie
- Kontynuacja Edukacji

2. Planowanie nurkowań z Tabelami Nurkowymi

- Tabela 1: Limity Bezdekompresyjne
- Tabela 2: Przerwy na powierzchni
- Tabela 3: Czas zalegania azotu
- Nurkowania powtórzeniowe i profil nurkowania

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE NA BASENIE

Sesja szkoleniowa na basenie 1:

- Ćwiczenia przed nurkowaniem
 - Założenie oraz dopasowanie zestawu do Snorkelingu
- Ćwiczenia w wodzie
 - Ocena kondycji pływackiej
 - Wejście wykrokiem | Snorkeling
 - Pływalność oraz dopasowania systemu balastowego
 - Kontrola pływalności
 - Oczyszczanie maski i fajki
 - Kraul
 - Ustalenie pozytywnej pływalności na powierzchni
 - Techniki wyrównywania ciśnienia
 - Zanurzenie szczyrykiem
 - Techniki pracy płetwą podczas snorkelingu | Pod wodą
 - Wynurzenie na powierzchnię
 - Wyjście z głębokiej wody
- Ćwiczenia po nurkowaniu
 - Dbanie o sprzęt

Sesja szkoleniowa na basenie 2:

- Ćwiczenia przed nurkowaniem
 - Montaż zestawu
 - Zakładanie sprzętu nurkowego
 - Kontrola przed nurkowaniem
- Ćwiczenia w wodzie
 - Kontrolowanie wejście z pozycji siedzącej
 - Kontrola pływalności
 - Oddychanie z automatu
 - Oczyszczanie automatu
 - Odzyskiwanie automatu
 - Oczyszczanie maski
 - Wyjście

- Ćwiczenia po nurkowaniu
 - Demontaż zestawu
 - Dbanie o sprzęt

Sesja szkoleniowa na basenie 3:

- Montaż zestawu
- Zakładanie sprzętu nurkowego
- Kontrola przed nurkowaniem
- Wejście wykrokiem
- Kontrolowane zanurzenie
- Zdjęcie i założenie maski
- Stacjonarne dzielenie się powietrzem
- Neutralna pływalność | Pozycja nurkowa
- Techniki pracy płetwą
- Kontrolowane wynurzenie
- Wyjście z głębokiej wody
- Demontaż zestawu
- Dbanie o sprzęt

Sesja szkoleniowa na basenie 4:

- Montaż zestawu
- Zakładanie sprzętu nurkowego
- Kontrola przed nurkowaniem
- Zdjęcie i założenie balastu | Na powierzchni
- Wejście wykrokiem
- Kontrolowane zanurzenie
- Zdjęcie i założenie balastu | Pod wodą
- Zdjęcie i założenie maski
- Neutralna pływalność | Pozycja nurkowa
- Wynurzenie dzieląc się powietrzem
- Kontrolowane wynurzenie
- Wyjście
- Demontaż zestawu
- Dbanie o sprzęt

Sesja szkoleniowa na basenie 5:

- Ćwiczenia przed nurkowaniem
 - Montaż zestawu
 - Zakładanie sprzętu nurkowego
 - Kontrola przed nurkowaniem
- Ćwiczenia w wodzie
 - Wejście do wody - Przewrót w tył
 - Kontrolowane zanurzenie
 - Demontaż i wymiana zestawu do nurkowania | Pod wodą
 - Zawieszenie w toni (hovering)
 - Pływanie bez maski
 - Wynurzenie awaryjne płynąc
 - Demontaż i wymiana zestawu do nurkowania | Na powierzchni
 - Wyjście
- Ćwiczenia po nurkowaniu
 - Demontaż zestawu
 - Dbanie o sprzęt
- Ćwiczenia przed nurkowaniem
 - Montaż zestawu
 - Zakładanie sprzętu nurkowego
 - Kontrola przed nurkowaniem
- Ćwiczenia w wodzie
 - Odłączanie/podłączanie węża inflatora.

- Oddychanie ze wzbudzonego automatu
- Przystanek bezpieczeństwa
- Wynurzenie awaryjne z dodatnią pływalnością
- Wypuszczanie bojki sygnalizacyjnej DSMB. | Na powierzchni
- Ćwiczenia ratownicze
- Ćwiczenia po nurkowaniu
 - Demontaż zestawu
 - Dbanie o sprzęt

Sesja szkoleniowa na basenie 6:

- Ćwiczenia przed nurkowaniem
 - Montaż zestawu SCUBA
 - Zakładanie sprzętu nurkowego
 - Kontrola przed nurkowaniem
- Ćwiczenia w wodzie
 - Wejście
 - Odłączanie/podłączanie węża inflatora.
 - Oddychanie ze wzbudzonego automatu
 - Przystanek bezpieczeństwa
 - Wynurzenie awaryjne z dodatnią pływalnością
 - Wypuszczanie bojki sygnalizacyjnej DSMB. | Na powierzchni
 - Ćwiczenia ratownicze
 - Wyjście
- Ćwiczenia po nurkowaniu
 - Demontaż zestawu
 - Dbanie o sprzęt

Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 1

- Ćwiczenia przed nurkowaniem
 - Montaż zestawu SCUBA
 - Zakładanie sprzętu nurkowego
 - Kontrola przed nurkowaniem
- Umiejętności w wodach otwartych
 - Kontrolowanie wejście z pozycji siedzącej
 - Kontrola pływalności | Pełny System Nurkowy
 - Kontrolowane zanurzenie
 - Neutralna pływalność | Pozycja nurkowa
 - Odzyskiwanie automatu
 - Oczyszczanie maski
 - Kontrolowane wynurzenie
 - Przystanek bezpieczeństwa
 - Wyjście

Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 2

- Ćwiczenia przed nurkowaniem
 - Montaż zestawu
 - Zakładanie sprzętu nurkowego
 - Kontrola przed nurkowaniem
- Umiejętności w wodach otwartych
 - Wejście do wody
 - Kontrolowane zanurzenie
 - Neutralna pływalność | Pozycja nurkowa
 - Zdjęcie i założenie maski
 - Stacjonarne dzielenie się powietrzem
 - Kontrolowane wynurzenie
 - Przystanek bezpieczeństwa
 - Wymiana fajka/automat
 - Pływanie po powierzchni

- Wyjście

Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 3

- Ćwiczenia przed nurkowaniem
 - Montaż zestawu SCUBA
 - Zakładanie sprzętu nurkowego
 - Kontrola przed nurkowaniem
- Umiejętności w wodach otwartych
 - Wejście wykrokiem | SCUBA
 - Kontrolowane zanurzenie
 - Neutralna pływalność | Pozycja nurkowa
 - Zdjęcie i założenie maski
 - Wynurzenie dzieląc się powietrzem
 - Zdjęcie i założenie balastu | Na powierzchni
 - Wyjście

Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 4

- Ćwiczenia przed nurkowaniem
 - Montaż zestawu SCUBA
 - Zakładanie sprzętu nurkowego
 - Kontrola przed nurkowaniem
- Umiejętności w wodach otwartych
 - Wejście
 - Swobodne zanurzenie
 - Neutralna pływalność | Pozycja nurkowa
 - Kurs powrotny z kompasem
 - Kontrolowane wynurzenie
 - Przystanek bezpieczeństwa
 - Demontaż i wymiana zestawu do nurkowania | Na powierzchni
 - Wypuszczanie bojki sygnalizacyjnej DSMB. | Na powierzchni
 - Wyjście

Warunki organizacyjne do przeprowadzenia szkolenia:

Zajęcia teoretyczne odbywają się w siedzibie firmy, przy ul. Żeglarskiej 6, 10-160 Olsztyn w formie wykładów i warsztatów.

Zajęcia basenowe odbywają się na pływalni Aquasfera, przy aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 69b, 10-449 Olsztyn w formie ćwiczeń.

Zajęcia na Wodach Otwartych odbywają się przy dzikiej plaży nad jeziorem Ukiel, przy ul. Bałtyckiej 103, 11-041 Olsztyn w formie ćwiczeń.

Harmonogram usługi szkoleniowej zawiera przerwy, które nie liczą się do czasu szkolenia. (2h15')

Liczba godzin szkoleniowych - 26 godzin dydaktycznych = 19 godzin 30 min

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	103,85 PLN
Koszt osobogodziny netto	103,85 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Siergiej-Targońska

Instruktor/Trener

Instruktor nurkowania „PADI” MSDT – 2011 rok, Instruktor nurkowania „SSI” – 2016 rok, Instruktor nurkowania „SDI” - 2013 rok. Instruktor specjalizacji: Suchy skafander, Nawigacja, Głęboka, Nitrox, Wrakowa, Podlodowa, Nurkowanie ze skuterem, Nocne, Poszukiwanie i Wydobywanie, Doskonała Pływalność, Nurkowanie z łodzi, Nurkowanie w prądzie, Instruktor EFR 2011 rok - CPR/AED/Pierwsza pomoc

Wyższe

Przez ostatnie 5 lat wyszkoliłam ponad 150 nurków na różnych poziomach zaawansowania.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma dostęp do materiałów szkoleniowych w Aplikacji mySSI

Każdy uczestnik otrzymuje pełny zestaw sprzętu do nurkowania na czas szkolenia

Warunki uczestnictwa

- ukończony 10 rok życia,
- brak przeciwwskazań zdrowotnych - zaświadczenie lekarza,
- oświadczenie dotyczące ogólnego zwolnienia z odpowiedzialności i przyjęcie ryzyka (podpisujemy w dniu szkolenia),
- podstawowe umiejętności pływackie

Adres

ul. Żeglarska 6
10-160 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Zajęcia teoretyczne odbywają się w siedzibie firmy, przy ul. Żeglarskiej 6, 10-160 Olsztyn w formie wykładów i warsztatów

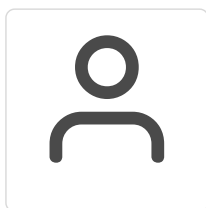
Zajęcia basenowe odbywają się na pływalni Aquasfera, przy aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 69b, 10-449 Olsztyn w formie ćwiczeń

Zajęcia na Wodach Otwartych odbywają się przy dzikiej plaży nad jeziorem Ukiel, przy ul. Bałtyckiej 103, 11-041 Olsztyn w formie ćwiczeń

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Marta Siergiej

E-mail marta@aquadiver.pl

Telefon (+48) 608 450 707